

«Дошкольники и гаджеты»

Современная жизнь «преподнесла» еще одну *психологическую проблему* — гаджеты (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Особенно остро эта проблема появляется у наших детей — зависимость от гаджетов.

Телефоны, телевизоры, игровые приставки, планшеты и компьютеры – это то, без чего современные дети не могут обойтись. Да и много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Думаю, что нет! Что же ожидать от детей в таком случае?

Многие взрослые специально дают своим детям гаджеты, например, чтобы не капризничал, не устраивал истерик. При этом знакомить ребенка с гаджетами родители начинают уже с первого года жизни, а то и раньше. И это не правильно! Поскольку в раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. *Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут только навредить ребенку.*

В период дошкольного детства, а так же в соответствии с ФГОС ДО ребенок **осваивает важнейший навык – ролевую игру**, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых, на что должны опираться родители и чем руководствуются воспитатели в дошкольных учреждениях. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий.

Компьютерная же игра, в исполнении дошкольника, имеет другую психосоциальную структуру. Такая игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. Сенсорные эффекты, иллюзии примитивны, понятны без слов, поэтому дети способны сами наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей, что ведет к деградации личности.

Какие проблемы могут наблюдаться у дошкольников с зависимостью от гаджетов?

1. Когда ребёнок полностью поглощен в гаджетах, то когда родители отбирают их, он испытывает сильный дискомфорт и реальные психологические трудности восприятия окружающего пространства и людей в нём.
2. Окружающая реальность не столь яркая и уж совсем не эстетично организована – обычная серость, тусклость, грязь и бардак — и ребенку снова хочется погрузиться в красоту нереально мира!

3. В реальности не все окружающие нас объекты находятся в движении, поэтому ребенку трудно их воспринимать, так как зрительный центр мозга уже «натренирован» видеть и фокусироваться только на том, что движется.

4. Если ребёнок утратил способность самому следить за происходящим, приходится фокусировать его внимание на чем-либо.

Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?

Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:

- Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремится к общению со сверстниками, хочет побыть один, быстро меняет настроение.
- Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.
- Если родители начинают ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Как понять, что детская психика нарушена?

Первый ориентир – это приоткрытый рот, что говорит о нарушении самоконтроля за поведением тела, по причине слабости нервной системы. И *второй показатель*, который стоит рассматривать как более тяжелое нарушение психики – это высунутый язык во время какого-либо действия. Например, когда ребёнок жмёт на кнопки гаджета, когда просто рисует или обводит по контуру картинку. Даже незначительное выпадение языка из-за зубов, однозначно показывает, что психике ребёнка нанесён значительный ущерб.

Чем опасны гаджеты?

1. Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.

Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, компьютере, смотрит близко телевизор при расстоянии менее 60 см. При игре на планшете, телефоне очень сильно напрягаются глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.

Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

2. Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет.

Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – физическая нагрузка.

3. Нарушения ритма дыхания.

Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие функции нашего организма.

Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?

Эту зависимость и побеждать не надо, нужно вовремя ребёнку показать, что в мире существует много других интересных вещей. Дети должны уметь играть с детьми и уметь задавать вопросы взрослым. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать. Надо найти такие занятия, которые будут доставлять ребёнку удовольствие, например, рисование (особенно нетрадиционное: пальцами, нитками, с помощью круп), конструирование, лепка. Для детей дошкольного возраста рекомендуется полный запрет на гаджеты.

Необходимо: говорить о друзьях, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.

Делая вывод, хочется отметить, что запрещать своим детям пользоваться современными устройствами не стоит. Все-таки мы живем в век технологий, и знания в этой области очень пригодятся в будущем. Главное, чтобы родители контролировали время, которое ребенок проводит за компьютером или планшетом, впоследствии дети сами научатся его контролировать. И не забывали, что нельзя подменять реальное общение с малышами никакими новомодными устройствами.

С уважением Педагог-психолог Т.В. Васильцова